

料理名

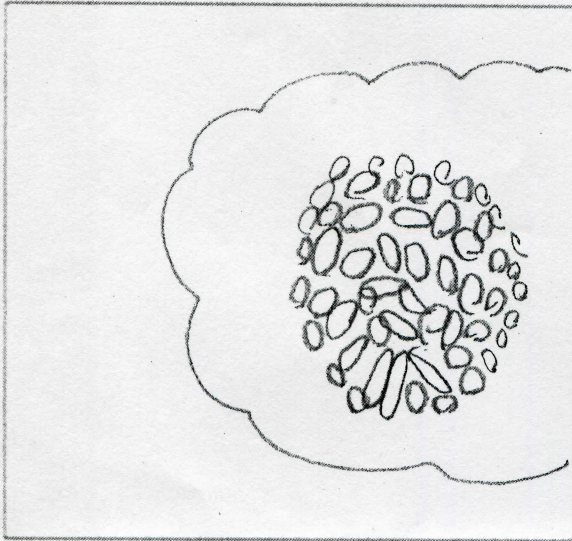
かぶとさつまいもの炒め物(品川カブ)

料理ジャンル

和食・洋食・中華・( )

時間/量

分/ 2 人前



材料	分量	目安
品川カブ	1本	
さつまいも	中1本	
まいたけ	1~2パック	
しょうが	1/4片	
すりごま		
塩		
こしょう		
しょうゆ		
サラダ油	適宜	

つくりかた

※下準備・ポイントなど

1. 品川カブとさつまいもはよく洗。て皮つきのままの5~6cmの長さの拍子切りにする。軸を同じ長さに切。てさ。とゆでる。
2. さつまいもは水を2~3回変えてさす。
2. まいたけを細かく割き。しょうがをみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油。しょうがを入れて。火にかける。
4. さつまいものをいかり炒めてから品川カブ。まいたけを加える。軸を加味付けし。火。すりごまもかける。

煮物や金燗、  
 味噌汁の具に。  
 根も葉も使えて  
 捨てるところの  
 ない食材です。  
 葉を醤油漬け  
 しておにぎりに  
 巻いても。